



Okulda Günlük Alınan ve Okul Dışında Günlük Alınması Gereken Besin Öğeleri Miktarları



	4.05.2026		5.05.2026		6.05.2026		7.05.2026		8.05.2026	
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
4-5,5 Yaş	1 SÜT 2 ET 3 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE 1 MEYVE	2-3 TAHİL 1-2 ET 0-1 MEYVE 2 SÜT	1 SEBZE 4 ET 1 MEYVE 3 TAHİL 2 SÜT	1 SÜT 0-1 MEYVE 2-3 TAHİL	2 SÜT 4 ET 4 TAHİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 1-2 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 4 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE	2 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE	2 SÜT 2 ET 3 TAHİL 2 MEYVE	1 SÜT 1-2 ET 2-3 TAHİL 1 SEBZE
6-9,5 Yaş	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
6-9,5 Yaş	1 SÜT 1 ET 3 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE 1 MEYVE	1-2 MEYVE 3-4 ET 3-7 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	1 SEBZE 4 ET 2 TAHİL 1 SÜT	2-3 MEYVE 0-1 ET 4-8 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	4 ET 3 TAHİL 1 MEYVE 1 SÜT 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 0-1 ET 3-7 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	1 KURUBAKLAGİL 1 ET 3 TAHİL 1 SÜT	2-3 MEYVE 3-4 ET 3-7 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE	1 MEYVE 1 ET 3 TAHİL 2 SÜT	1-2 MEYVE 3-4 ET 3-7 TAHİL 1 SÜT 2 SEBZE
10-14 Yaş	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
10-14 Yaş	1 SÜT 1 ET 3 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 SEBZE 1 MEYVE	1-2 MEYVE 4-5 ET 7-9 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	1 SEBZE 4 ET 2 TAHİL 1 SÜT	2-3 MEYVE 1-2 ET 8-10 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	4 ET 3 TAHİL 1 MEYVE 1 SÜT 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 1-2 ET 7-9 TAHİL 1-2 MEYVE 2 SEBZE	1 KURUBAKLAGİL 1 ET 3 TAHİL 1 SÜT	2-3 MEYVE 4-5 ET 7-9 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE	1 MEYVE 1 ET 3 TAHİL 2 SÜT	1-2 MEYVE 4-5 ET 7-9 TAHİL 1 SÜT 2 SEBZE



Okulda Günlük Alınan ve Okul Dışında Günlük Alınması Gereken Besin Öğeleri Miktarları



	11.05.2026		12.05.2026		13.05.2026		14.05.2026		15.05.2026	
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
4-5,5 Yaş	2 SÜT 1 KURUBAKLAGİL 3 TAHİL 1 SEBZE 1 MEYVE 1 ET	1 SÜT 0-1 MEYVE 2-3 TAHİL 2-3 ET	2 SÜT 4 ET 4 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 0-1 MEYVE 1-2 TAHİL 1 SEBZE	1 SEBZE 4 ET 1 MEYVE 3 TAHİL 2 SÜT 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 0-1 MEYVE 2-3 TAHİL			1 KURUBAKLAGİL 4 ET 1 MEYVE 2 TAHİL 2 SÜT	1 SÜT 0-1 MEYVE 3-4 TAHİL 1 SEBZE
6-9,5 Yaş	1 SÜT 1 KURUBAKLAGİL 3 TAHİL 1 SEBZE 1 MEYVE	1-2 MEYVE 4-5 ET 3-7 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 3 TAHİL	2-3 MEYVE 0-1 ET 3-7 TAHİL 1 SÜT 2 SEBZE	1 SEBZE 4 ET 2 TAHİL 1 SÜT 1 KURUBAKLAGİL	2-3 MEYVE 0-1 ET 4-8 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE			1 KURUBAKLAGİL 4 ET 2 TAHİL 1 SÜT	2-3 MEYVE 0-1 ET 4-8 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE
10-14 Yaş	1 SÜT 1 KURUBAKLAGİL 3 TAHİL 1 SEBZE 1 MEYVE	1-2 MEYVE 5-6 ET 7-9 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 3 TAHİL	2-3 MEYVE 1-2 ET 7-9 TAHİL 1 SÜT 2 SEBZE	1 SEBZE 4 ET 2 TAHİL 1 SÜT 1 KURUBAKLAGİL	2-3 MEYVE 1-2 ET 8-10 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE			1 KURUBAKLAGİL 4 ET 2 TAHİL 1 SÜT	2-3 MEYVE 1-2 ET 8-10 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE



Okulda Günlük Alınan ve Okul Dışında Günlük Alınması Gereken Besin Ögeleri Miktarları



	18.05.2026		19.05.2026		20.05.2026		21.05.2026		22.05.2026	
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken			Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
4-5,5 Yaş	2 SÜT 2 ET 4 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 1-2 ET 1-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE			2 SÜT 4 ET 2 MEYVE 3 TAHİL	1 SÜT 1 SEBZE 2-3 TAHİL	3 SÜT 2 ET 4 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL	1 SEBZE 1-2 ET 1-2 TAHİL 1-2 MEYVE	2 SÜT 2 ET 4 TAHİL 1 KURUBAKLAGİL 1 MEYVE	1 SEBZE 1-2 ET 1-2 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SÜT
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken			Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
6-9,5 Yaş	1 KURUBAKLAGİL 1 ET 3 TAHİL 1 SÜT	2-3 MEYVE 3-4 ET 3-7 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE			1 SÜT 4 ET 2 TAHİL 1 MEYVE	1-2 MEYVE 0-1 ET 4-8 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE	1 KURUBAKLAGİL 2 ET 3 TAHİL 2 SÜT	2-3 MEYVE 2-3 ET 3-7 TAHİL 1 SÜT 2 SEBZE	1 KURUBAKLAGİL 2 ET 3 TAHİL 2 SÜT	2-3 MEYVE 2-3 ET 3-7 TAHİL 1 SÜT 2 SEBZE
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken			Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
10-14 Yaş	1 KURUBAKLAGİL 1 ET 3 TAHİL 1 SÜT	2-3 MEYVE 4-5 ET 7-9 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE			1 SÜT 4 ET 2 TAHİL 1 MEYVE	1-2 MEYVE 1-2 ET 8-10 TAHİL 2 SÜT 2 SEBZE	1 KURUBAKLAGİL 2 ET 3 TAHİL 2 SÜT	2-3 MEYVE 3-4 ET 7-9 TAHİL 1 SÜT 2 SEBZE	1 KURUBAKLAGİL 2 ET 3 TAHİL 2 SÜT	2-3 MEYVE 3-4 ET 7-9 TAHİL 1 SÜT 2 SEBZE



Okulda Günlük Alınan ve Okul Dışında Günlük Alınması Gereken Besin Ögeleri Miktarları



	25.05.2026	26.05.2026	27.05.2026	28.05.2026	29.05.2026
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken			
4-5,5 Yaş	2 SÜT 1 ET 2 TAHİL 1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 2-3 ET 3-4 TAHİL 1-2 MEYVE			
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken			
6-9,5 Yaş	1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL 2 TAHİL 1 SÜT	2-3 MEYVE 2-3 ET 4-8 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE			
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken			
10-14 Yaş	1 SEBZE 1 KURUBAKLAGİL 2 TAHİL 1 SÜT	2-3 MEYVE 5-6 ET 8-10 TAHİL 2 SÜT 1 SEBZE			



- Her bir besin, içerisindeki besin öğeleri açısından birbirine benzeyen besinlerle 4 grupta toplanır. Bu gruplar; 'süt, et, tahıl, meyve ve sebze' grubudur. Yağ ve şekerler ise ayrı olarak değerlendirilir.
- Bu besin gruplarının 1 porsiyonu ile ilgili ortalama miktarlar aşağıda tabloda verilmiştir.
- Çocukların, yaş gruplarına göre bir günde alması gereken ortalama besin grupları miktarları aşağıda tabloda verilmiştir.
- Çocukların okulda yedikleri ve okul dışında yemeleri gereken besin grupları miktarları da yukarıdaki sayfalarda gösterilmiştir.
- Tüm bu hesaplamalar, uzman diyetisyen tarafından hazırlanmıştır.

Besinlerin Ortalama Porsiyon Miktarları

Besin Grupları 1 porsiyon miktarı

SÜT GRUBU	1 su bardağı süt veya ayran veya 1 kase yoğurt veya 1 dilim peynir
ET GRUBU	1 köfte kadar et veya 1 yumurta
TAHİL GRUBU	1 ince dilim ekmek veya 2 yemek kaşığı pilav veya makarna veya 1 kase çorba
SEBZE GRUBU	1 küçük tabak (4-5 yemek kaşığı)
MEYVE GRUBU	1 orta boy meyve

Yaşa Göre Günlük Tüketilmesi Önerilen Besin Grubu Miktarları

Besin Grupları	4-5,5 YAŞ	6-9,5 YAŞ	10-14 YAŞ
SÜT GRUBU	3 porsiyon	3 porsiyon	3 porsiyon
ET GRUBU	3-4 porsiyon	4-5 porsiyon	5-6 porsiyon
TAHİL GRUBU	5-6 porsiyon	6-10 porsiyon	10-12 porsiyon
SEBZE GRUBU	1 porsiyon	2 porsiyon	2 porsiyon
MEYVE GRUBU	1-2 porsiyon	2-3 porsiyon	2-3 porsiyon